

連江縣立中正國民中小 112 年 12月學生午餐菜單設計

日期	星期	主食		主菜		副菜		蔬菜	湯		水果/乳製品		備註
		菜名	食材	菜名	主要食材	菜名	主要食材	菜名	菜名	食材	水果	乳製品	
1	五	香Q白米飯	白米	日式馬鈴薯燉肉	梅花肉.香菇.洋蔥.胡蘿蔔	番茄炒蛋	牛番茄.雞蛋	當令時蔬	薑絲魚片湯	魚片.薑絲	V		
4	一	什錦珍穀飯	白米.什錦珍穀	香酥鱈魚	鱈魚	馬鈴薯沙拉	雞蛋.胡蘿蔔.玉米粒.馬鈴薯	當令時蔬	黃瓜肉片湯	黃瓜.豬肉片.薑片	V		
5	二	胚芽米飯	白米.胚芽米	冬瓜燒肉	梅花豬肉片.冬瓜.薑絲	蝦仁炒蛋	蝦子.雞蛋	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜.雞蛋.胡蘿蔔	V		
6	三	肉絲蛋炒飯	白米.豬肉絲.蛋.蔥	南乳雞翅	三節翅.豆腐乳			當令時蔬	翡翠豆腐羹	豆腐.肉絲.胡蘿蔔.筍籤			特餐
7	四	燕麥飯	白米.燕麥	椒鹽排骨	豬肋排	紅燒油豆腐	油豆腐.胡蘿蔔.木耳.白蘿蔔	當令時蔬	海帶排骨湯	海帶.排骨		鮮奶	
8	五	小米飯	白米.地瓜	茄汁燴魚片	魚片.小黃瓜.胡蘿蔔.洋蔥	海根肉絲	海帶.豬肉絲	當令時蔬	榨菜肉絲湯	肉絲.榨菜	V		
11	一	什錦珍穀飯	白米.什錦珍穀	海節燉肉	海帶節.豬腹脇.豆干.紅蘿蔔	肉絲燴大黃瓜	大黃瓜.豬肉絲	當令時蔬	玉米排骨湯	玉米.排骨.蔥	V		
12	二	香Q白米飯	白米	香滷雞腿	雞腿	茶碗蒸	香菇.雞蛋.蝦仁	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄.豆腐.雞蛋	V		
13	三	白醬雞肉義大利麵	義大利麵.雞胸肉.洋蔥.胡蘿蔔.			薯條	馬鈴薯	當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋		堅果	特餐
14	四	地瓜飯	白米.地瓜	糖醋排骨	排骨.地瓜.洋蔥	三色蔬菜蒸蛋	蛋.綠花椰菜.玉米.胡蘿蔔	當令時蔬	紫菜蛋花湯	雞蛋.紫菜	V		
15	五	小米飯	白米.小米	蔥油雞	骨腿.青蔥	海帶滷油豆腐	油豆腐.海帶節	當令時蔬	鮮菇肉片湯	香菇.豬肉片		豆奶	
18	一	胚芽飯	白米.什錦珍穀	炸酥魚	魚片	野菜咖哩	馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔.花椰菜.杏鮑菇	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄.豆腐	V		
19	二	香Q白米飯	白米	滑蛋雞腿燒	雞腿.雞蛋	豆干炒肉絲	豬肉絲.豆干	當令時蔬	鮭魚味噌湯	鮭魚.味噌	V		
20	三	紅燒豬肉麵	家常麵.高麗菜.豬肉.胡蘿蔔	滷味拼盤	海帶.豆干	滷蛋	雞蛋	當令時蔬					特餐
21	四	小米飯	白米.小米	糖醋魚片	魚片.洋蔥	紅燒蛋豆腐	雞蛋豆腐.鮮香菇.洋蔥.美白菇	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲.筍絲.豆腐.胡蘿蔔.雞蛋.木耳	V		
22	五	燕麥飯	白米.燕麥	番茄燉雞	牛番茄.骨腿.白蘿蔔	螞蟻上樹	冬粉.豬絞肉.胡蘿蔔	當令時蔬	紅豆湯圓	紅豆.小湯圓		保久乳	
25	一	地瓜飯	白米.地瓜	薑汁燒肉	梅花豬肉片	什錦炒菇	香菇.鴻喜菇.杏鮑菇.金針菇	當令時蔬	番茄蛋花湯	牛番茄.雞蛋	V		
26	二	什錦珍穀飯	白米.什錦珍穀	咕咾肉	梅花豬肉.洋蔥	馬鈴薯煎蛋	雞蛋.馬鈴薯	當令時蔬	枸杞紅棗雞湯	枸杞.紅棗.老薑.雞肉	V		
27	三	皮蛋瘦肉粥	白米.雞蛋.鴨皮蛋.肉絲	滷味拼盤	海帶.豆干	奶皇包	奶皇包	當令時蔬					特餐
28	四	香Q白米飯	白米	唐揚炸雞	雞肉	客家小炒	豬肉絲.芹菜.乾魷魚.豆干	當令時蔬	南瓜排骨湯	南瓜.排骨丁	V		
29	五	小米飯	白米.小米	茄汁燴魚片	魚片.小黃瓜.胡蘿蔔	番茄炒蛋	牛番茄.雞蛋	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜.豬肉片.秀珍菇.木耳絲		豆奶	